



¡Brille con su Nuevo Ser más Saludable!

¿Quiere estar más saludable este año? En Molina Healthcare, sabemos que tan difícil es el comer saludable, perder peso, o mantener regularmente un plan de ejercicio. Si usted ha estado buscando por un programa que apoye su decisión de ser más saludable, tenemos la respuesta exacta para usted, el programa: **¡SparkPeople.com!**

SparkPeople.com es un programa en línea por el sitio Web completamente **GRATUITO** que puede ayudarle a ¡alcanzar todas sus metas para su salud y para la pérdida de peso! SparkPeople tiene toneladas de información acerca de la salud, dieta, y el buen estado físico. Le provee todas las herramientas que usted necesita para que arranque en su camino para un ser más saludable.

Entonces, ¿qué es lo que hace al programa SparkPeople tan maravilloso? Aquí le presentamos algunas de las cosas de las muchas que ofrece el programa SparkPeople:

- Un plan de dieta gratis “en línea”. Le deja llevar un registro de de que es lo que come y qué tan activo está. Esto le puede ayudar a perder peso;
- Una biblioteca de recetas gratuitas. Aquí puede encontrar alimentos saludables para cocinar para usted y su familia;
- Ese sitio electrónico también le dice cuántas calorías, grasas, y carbohidratos debería de comer diario. El cual se basa en su propio cuerpo y que tan activo está;
- También puede usted hacer un plan para la condición física para cada día de la semana. La página Web le da ejercicios simples y cortos que le harán trabajar cada parte de su cuerpo;
- También encontrará apoyo con los otros usuarios. Puede hablar con otros Miembros a través de mensajes de pantalla y bloques. Puede pedir consejo, y puede leer acerca de sus historias triunfantes; además
- Puede unirse a un equipo del SparkTeam. El equipo SparkTeam es un grupo de gente que comparten intereses comunes.

Si esto no fuera suficiente, el programa SparkPeople tiene sitio especial para ¡mujeres embarazadas y adolescentes! Si usted está embarazada, use el programa de **babyfit.com**. Este sitio tiene grandes herramientas para futuras mamás. Si usted es un adolescente únase al equipo **SparkTeens.com**. Tiene maravillosas ideas para adolescentes de 13-17 años de edad.

Con todas las cosas maravillosas que SparkPeople tiene para ofrecerle, ¿por qué no se inscribe hoy mismo? Lo que necesita para inscribirse es una computadora con acceso a internet. Es muy fácil inscribirse y lo puede hacer en cualquier momento. Visite ahora la página **SparkPeople.com**, **SparkTeens.com**, o **Babyfit.com**. Los usuarios necesitan crear su nombre de pantalla y su contraseña y seguir las instrucciones para inscribirse. Este es un sitio del internet para recibir tutoría para aquellas personas que necesitan alguna ayuda:

http://www.sparkpeople.com/resource/motivation_articles.asp?id=1182

¡Buena suerte con su salud y con sus metas para su condición física!

En esta edición

¡Brille con su Nuevo Ser más Saludable!	pág. 1
ABCD-Programa de Michigan	pág. 2
Ayuda para Dejar de Fumar	pág. 2
Obteniendo Servicios Rápidamente	pág. 3
CAHPS	pág. 4
HEDIS	pág. 5
Examen para su Niño de Plomo en la Sangre	pág. 6
Libre de Humo Para tener un Bebé Sano	pág. 6
Para Futuras Mamás	pág. 7
Fraude en los Servicios de Salud	pág. 7
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 8

Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite nuestra página Web en el: www.MolinaHealthcare.com. Haga “Click” en el botón que dice “member”. Elija el estado en la casilla desplegable de opciones. Usted puede encontrar en nuestra página información acerca de:

- Lista de doctores y hospitales contratados por Molina Healthcare;
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponde);
- Qué hacer si recibe una cuanta o reclamo;
- Preguntas más frecuentes y sus respuestas (FAQ por sus siglas en inglés);
- Lista o formulario de medicamentos (drogas/medicamentos aprobadas que los doctores pueden prescribir);
- Como comunicarse con el personal del departamento de Manejo de Utilización (UM por sus siglas en inglés), para asuntos o preguntas relacionadas con el departamento de UM;
- Como obtener cuidados primarios, hospital, especialistas y servicios de emergencia;
- Como obtener atención después de las horas hábiles;
- Guías para la prevención de salud y calendarios de vacunación;
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información;
- Restricciones en los beneficios o cómo obtener cuidados de salud fuera de las áreas de de servicio de Molina Healthcare;
- Programas de Mejoramiento de Calidad, Educación sobre la Salud y para el Manejo de Enfermedades;
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica;
- Cómo decidimos el uso de la nueva tecnología.

Usted nos puede pedir copias impresas de cualquier información publicada en nuestra página del Internet, llamando al departamento de Servicios a Miembros, al 1-888-898-7969. Otro buen recurso para información en el manual para miembros, el cual también lo puede encontrar en nuestra página Web.

Este Boletín Health & Family está desarrollado por Molina Healthcare, Inc.

Todos los derechos son reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por doctores, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. El material de esta publicación es solo para información y no reemplaza el consejo de su doctor.

Molina Healthcare no discrimina al proveer servicios médicos en base a su raza, color, religión, edad, nacionalidad, origen, discapacidad o sexo.

Asegurando una Mejor Salud y Desarrollo para Los Niños Programa de Michigan (ABCD por sus siglas en inglés)

Posiblemente usted note cambios en cómo se llevan a cabo las visitas de Cuidado Preventivo para niños pequeños. Los niños deberían de tener una visita de Cuidado Preventivo para Niños/Adolescentes desde la de edad de 4 semanas, a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, 9 meses, 12 meses, de 15 a 18 meses, y anuales desde la edad de 2 a 20 años de edad. Los doctores de Michigan están poniendo más atención en el desarrollo de los niños de 3 a 36 meses de edad.

Como parte del programa ABCD, el doctor de su niño probablemente:

- Le pida que marque una lista del desarrollo de su niño/a.
- Le diga que van a hacerle unas pruebas del desarrollo a su niño/a.
- Platiquen acerca de las preguntas que usted pueda tener acerca del aprendizaje, desarrollo y comportamiento de su niño/a.

Cualquier área de preocupación en su niño/a, será cuidadosamente vigilada. Tal vez se le refiera a otros doctores para recibir asistencia con problemas de aprendizaje, desarrollo o comportamiento.

Molina Healthcare le mandará por correo hojas informativas acerca de las Visitas de Cuidado Preventivo del Niño (para las edades desde 4 semanas hasta los 6 años de edad). Usted recibirá orientación acerca de cómo debe de estar desarrollándose su niño/a en diferentes edades. También le dirá cuándo debe de llevar a su niño/a al doctor. Cuando vaya a hacer la cita, llame con bastante tiempo de anticipación. Esto le asegurará que su niño/a tendrá la cita en la edad que corresponde. Las visitas para el Cuidado Preventivo del Niño son muy importantes. Esto les ayudará al doctor a supervisar cómo se está el desarrollo de su niño/a; también ayudan a que los niños reciban sus vacunas y las pruebas para el plomo a tiempo.

Ayuda para Dejar de Fumar

Molina Healthcare tiene un programa que lo puede ayudar, se llama “Quit for Life” o “Déjelo para Siempre”. Sus beneficios en las prescripciones, también le cubrirán medicamentos que lo ayudarán a dejarlo para siempre. Molina Healthcare cubre medicamentos genéricos cuando están disponibles. Las medicinas con terapia de paso a paso serán cubiertas si los parches de Nicotina y Zyban ya han sido tratados y no funcionaron.

Producto	Cubierto	Notas
Nicotine Patch (parche)	Sí	Cubierto
Zyban	Sí	Cubierto
Chantix	Sí	Terapia de Paso a Paso
Nicorette Gum (chicle)	Sí	Límite de Cantidad, Terapia de Paso a Paso
Nicotrol Inhalado (polvo)	Sí	Límite de Cantidad, Terapia de Paso a Paso
Nicotrol Spray (aereosol)	Sí	Límite de Cantidad, Terapia de Paso a Paso

El programa “Quit for Life” o “Déjelo para Siempre” le ofrece estos beneficios:

- Recibe un ‘Quit Kit’- juego para dejarlo, con la guía para fumadores “Set Yourself Free” o “Libérese”
- Tener un entrenador de salud, el cual le ayudará durante el proceso de renuncia
- Poder hablar y dejarle mensaje a su entrenador a la línea “Quit Hotline 24/7”, la cual está disponible 24 horas al día 7 días a la semana.

Usted puede usar esta línea para contactar a su entrenador de salud o para preguntar cualquier otra cosa acerca del programa. Para comunicarse al programa de “Quit for Life” llame a la línea para dejar el Tabaco al: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669).

Obteniendo Servicios Rápidamente | Salas de Emergencia vs. Centros de Urgencias

¿Sabe usted cuándo visitar un Centro de Cuidados de Urgencia? (UC por sus siglas en inglés). Los Centros de Cuidados de Urgencia tratan problemas médicos que no pueden esperar hasta su próxima cita con el doctor, pero no amenazan su vida. La mayoría de los centros de urgencias lo pueden ver sin necesidad de citas médicas. Muchos están abiertos por las noches y los fines de semana. El tiempo de espera es menor que en la sala de emergencia (ED por sus siglas en inglés).

Centros de Urgencias-UC

Use un centro (UC) para condiciones como:

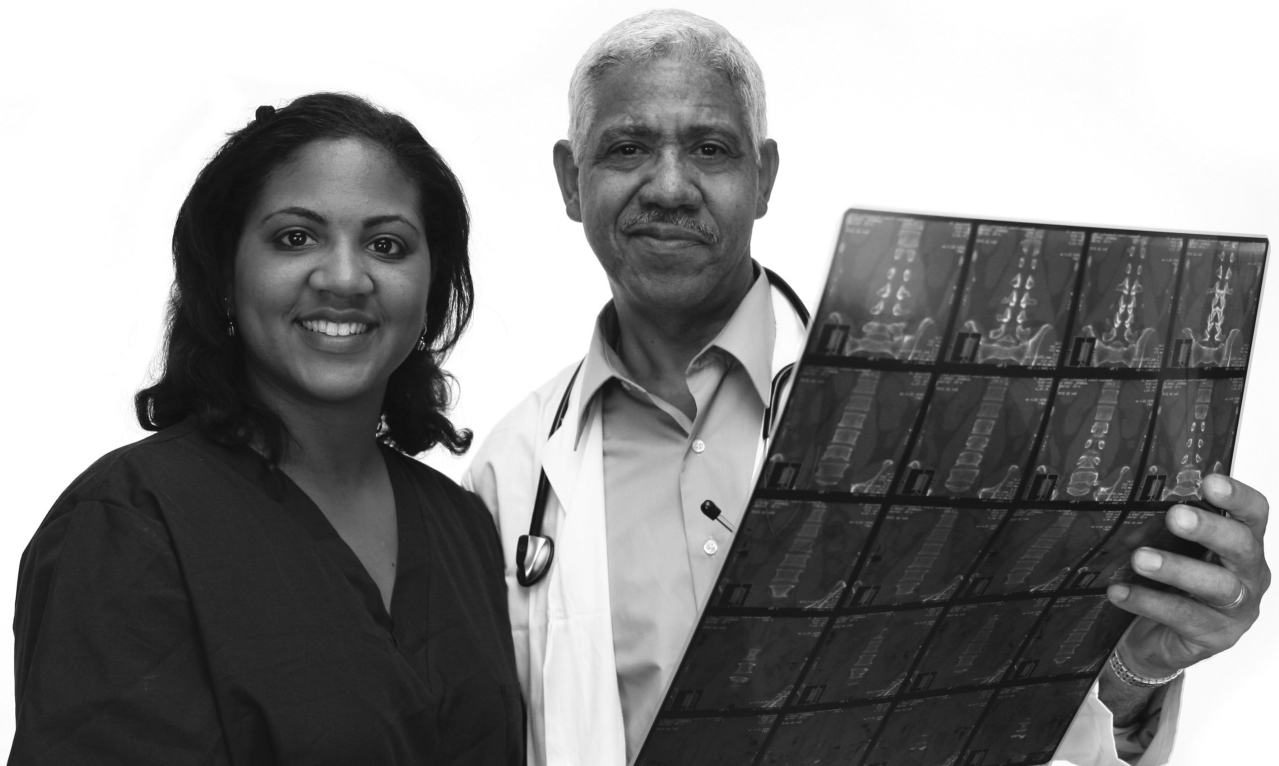
- Garganta irritada, tos, o nariz con goteo
- Torcedura/dolor de músculo
- Cortadura/quemadura menores
- Dolor de Oídos
- Erupciones en la piel
- Fiebre

- Llame a su Proveedor de Cuidados Primarios (PCP por sus siglas en inglés) si usted cualquier pregunta si su condición es una emergencia o no. Su PCP le dirá si usted tiene que hacer una consulta con el/ella o ir a un centro de urgencias-UC o a una sala de emergencia-ED.
- Llame al consultorio de su PCP para que le provean el nombre y número telefónico del Centro de urgencias-UC en su área.
- Siempre trate de llamar a su proveedor-PCP antes de ir a un centro de urgencias (UC) o a una sala de emergencia (ED)!
- Molina Healthcare también le ofrece La Línea de Consejos de Enfermeras para ayudarle a contestarle sus preguntas o inquietudes referentes a los cuidados de la salud, y para ayudarle durante una emergencia. La Línea de Consejos de Enfermeras está disponible las 24 horas al día, 365 días al año, llame al: 1-888-898-7969.

Departamento de Emergencia-ED

Use una sala de emergencia (ED) para enfermedades o heridas repentinas que presenten:

- Demasiado sangrado y el sangrado no pare
- Envenenamiento (Centro de Control de Envenenamiento 1-800-222-1222)
- Quemadura seria
- Extrema falta de aliento (problemas para respirar)
- Sobredosis de drogas
- Herida de bala
- Dolor de pecho
- Fractura de hueso



CAHPS

Su atención médica es importante para nosotros. Queremos saber qué piensa de nuestros servicios. Es por eso que usted, pueda que reciba encuestas. Una de esas encuestas es llamada **CAHPS** (por sus siglas en inglés), la cual significan Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, o Evaluación del Consumidor de los Sistemas y Servicios de Los Proveedores para el Cuidado de la Salud. Esta encuesta le hace preguntas acerca de su atención médica. Le pregunta su satisfacción acerca de los cuidados de salud que usted o sus hijos reciben de Molina Healthcare. Molina manda esta encuesta cada año. Queremos saber lo que le gusta acerca de Molina y las cosas que tenemos que arreglar.

Este año, encontramos en los resultados, que necesitamos mejorar en las siguientes áreas:

- Obtener información del departamento de Servicios para Miembros
- Obtener cita con especialistas
- La satisfacción con su doctor personal
- Cómo se siente acerca de Molina Healthcare

También supimos que usted se encuentra contento/a acerca de las siguientes áreas:

- Obtienen servicios médicos rápidamente
- La manera que los doctores hablan con usted acerca de los cuidados de su salud

Gracias por completar su encuesta. Sus servicios de salud son importantes para nosotros. Seguiremos trabajando para mejorar sus servicios de salud.



HEDIS

HEDIS (por sus siglas en inglés) significa **Healthcare Effectiveness Data and Information Set**, o (Conjunto de Datos e Información sobre la Atención Médica Eficaz). Por medio de esta encuesta obtenemos información acerca de los servicios que usted o sus niños reciben. Estos servicios incluyen vacunas, los exámenes del bienestar del niño, exámenes de Papanicolaou, mamografías, cuidados para la diabetes, cuidado prenatal, postnatal y muchos más. A través de este proceso podemos saber cuántos miembros en realidad obtuvieron los servicios que ellos necesitan. Cada año a Molina se le requiere que conduzca una auditoría HEDIS.

Este año supimos que necesitamos mejorar nuestro proceso para que nuestros miembros reciban los siguientes servicios médicos:

- Exámenes del Bienestar del Niño desde su nacimiento hasta los 15 meses de edad (6 exámenes en total)
- Obtener las vacunas completas a los 2 años de edad
- Mamografías
- Cuidado Prenatal
- Cuidado Posnatal
- Examen de los ojos para personas que padecen diabetes

Queremos que nuestros miembros gocen de Buena salud. La manera que ayudamos a que usted tenga Buena salud es mandándole recordatorios para obtener sus servicios médicos. Si usted tiene cualquier pregunta acerca de los recordatorios, favor de llamar al departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-898-7969.



¡Proteja a su Familia! Obtenga que su Niño/a sea Examinado de Plomo en la Sangre

Cada niño/a necesita una prueba del plomo a los **12 meses** de edad y otra vez a los **24 meses** de edad. Los niños que tienen altos niveles de plomo, pueden tener problemas severos de salud. Pueden tener un bajo Coeficiente Intelectual IQ (por sus siglas en inglés), pobre capacidad de concentración, Hiperactividad o irritabilidad, dolores de cabeza, pérdida de peso o lento crecimiento.

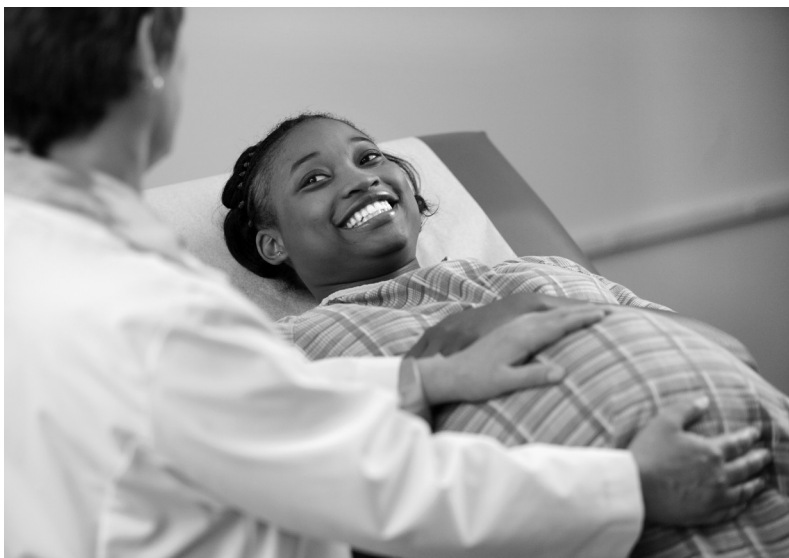
Aquí le presentamos 6 cosas que usted puede hacer para proteger a su niño/a del envenenamiento por plomo:

- Hágale la prueba a sus niños aunque parezcan sanos.
- Láveles las manos seguido.
- Asegúrese que los niños comen una dieta sana baja en grasas, altas en hierro, calcio y vitamina 'C'. Los alimentos grasosos absorben el plomo más rápido.
- Hágale la prueba a su hogar.
- Deje correr el agua de la llave por 1 minuto antes de usarla.
- Tenga cuidado cuando compra juguetes de los niños y joyería de fantasía de las tiendas de a dólar.

Por favor, llámeme al doctor y programe una cita para la prueba del plomo de su niño/a. ¡Trabajemos juntos para mantener a nuestros niños sanos y seguros!



¡Libre de Humo Para tener un Bebé Sano!



Si usted está embarazada y fuma, su bebé fuma también.

El programa MOM de Molina tiene información para ayudarle a dejar de fumar. Llame al: 1-866-449-6828, extensión 155428 o 155728 para hablar con una enfermera del programa MOM.

El dejar de fumar ahora, le dará una mejor oportunidad de que su bebé nazca saludable y libre de humo.

Para Futuras Mamás

¿Está embarazada? ¿O piensa que lo puede estar? Es importante que vea a su doctor en la etapa temprana del embarazo. Usted puede hacer una cita para ver a un/a Ginecóloga/Obstetra (OB/GYN por sus siglas en inglés) sin necesidad de ver primero a su Proveedor de Cuidados Primarios (PCP por sus siglas en inglés). No necesita una referencia de su PCP. Usted puede encontrar un/a ginecólogo/a OB/GYN en nuestro sitio Web en: www.MolinaHealthcare.com o llamando al departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-898-7969.

Es muy importante el obtener cuidados médicos tempranos y regulares durante su embarazo. Nunca cancele una cita porque usted “se siente bien”. Muchos problemas se pueden prevenir al ir a la cita programada.

Llame a sus Enfermeras de Cuidados Maternos y de Niños al: 1-866-449-6828 Extensión 155428 o 155728. Ellas le contestarán todas sus preguntas concernientes a tener un bebé y le mandarán un libro completamente gratis.

Fraude en los Servicios de Salud

¿Qué es Fraude a los Servicios de Salud? El fraude a los servicios de la salud, incluye pero no es limitado, a proveer con conocimiento falsa información en cualquier registro, cuenta, reclamo u otra forma con el fin de obtener pagos o repago por servicios por cuidados para la salud. Molina Healthcare está trabajando con agencias estatales y federales para ayudar a prevenir el fraude.

Ejemplos de Fraude y Abuso

Por parte de los Miembros	Por parte del Proveedor de Salud
Prestarle su tarjeta de identificación (ID) a alguien para que la use, que no sea usted.	Mandar cobrar por servicios o suministros que no han sido proporcionados.
Cambiar el número de veces que puede re-surtir la receta.	Darle servicios a pacientes que médicamente no lo necesitaban.
Mentir, dando falso testimonio para recibir servicios médicos o de farmacia.	Balanceando los cobros por servicios cubiertos por Medicaid a miembros de Medicaid.
Usando una tarjeta de seguro que no le pertenece.	Cobrando doble o usando códigos falsos para reclamos médicos.
Proveer falsa información para obtener servicios médicos. Dejar fuera información o Dar información incorrecta, con el propósito de recibir beneficios.	Cambiando el Propósito en: <ul style="list-style-type: none"> • Los beneficios pagados por los servicios. • Los procedimientos y/o suministros. • Las fechas de servicio y/o en los tratamientos dados • Los registros de servicios médicos. • En la condición tratada o diagnosticada. • Cargos y pagos. • Tratamientos que no están cubiertos para recibir pago • Cobrando servicios no provistos.
Pretender ser alguien más para recibir servicios.	Esconder el mal uso de las tarjetas de miembros de Molina Healthcare.
Cambiando reclamos.	No reportando los cambios de prescripción de los pacientes.

Si usted sospecha de fraude, repórtelo hoy mismo. Puede, llamar o escribir sin darnos su nombre. Puede contactarse al:

Molina Healthcare
Attn: Compliance Director
100 W. Big Beaver Road, Suite 600
Troy, MI 48084
1-877-372-5361 (hotline)
mhmcompliance@molinahealthcare.com

ó

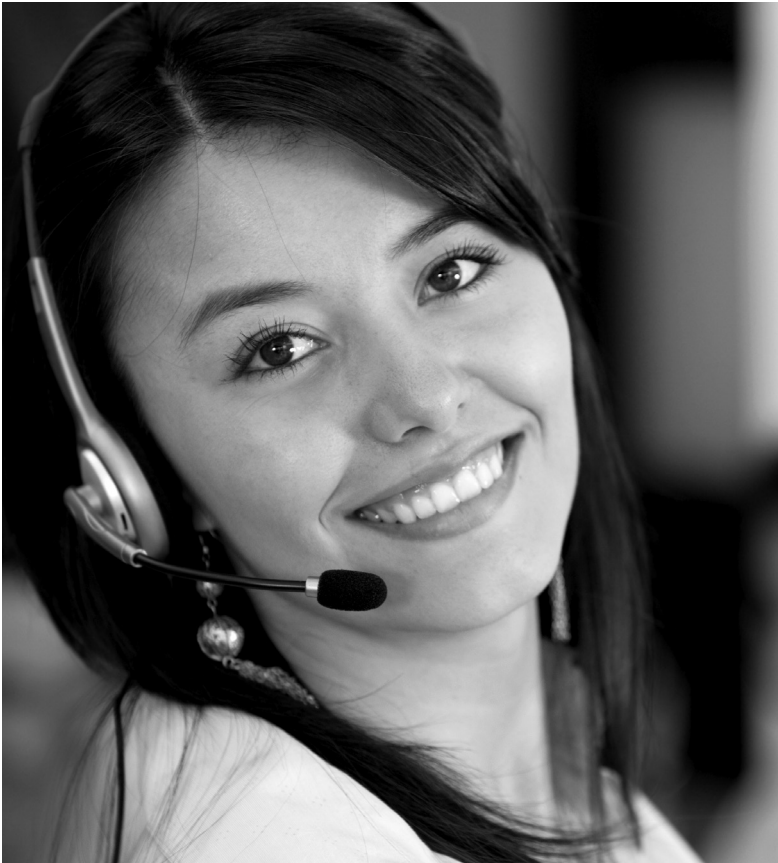
Michigan Department of Community Health
Attn: Medicaid Integrity Program Section
Capitol Commons Center Building
400 S. Pine Street, 6th Floor
Lansing, MI 48909
1-866-428-0005

¡AYUDE A PARAR EL FRAUDE EN EL SISTEMA DE SERVICIOS PARA LA SALUD!



100 W Big Beaver Road, Suite 600
Troy, MI 48084

5980DM1110 – Spanish



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de
Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español

1-888-275-8750 Inglés

¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento
de audición favor de llamar al:
(Español) TTY 1-866-833-4703
(Inglés) TTY 1-866-735-2929